Departamento de Salud y Servicios Humanos
Programa de Preparación y Respuesta

Planificando una Respuesta en Caso de EMERGENCIA

para Proveedores de Cuidado Infantil

help me grow

Actualizado en Mayo 2008

Ready

¡Listo!

Preparación y Respuesta
De Emergencia en Salud Pública
Planea tu seguridad.

APC
Advanced Practice Centers

Centro de practicas Avanzadas
Condado de Montgomery, MD

Asesores/ Colaboradores

Comisión en Cuidado Infantil
Comité de Asuntos Programáticos
Condado de Montgomery, Maryland

Michael P. Cohen, Ph.D.
Escuelas Públicas del Condado de Montgomery
Representante en la Comisión en Cuidado Infantil
Condado de Montgomery, Maryland

Vielka Dyer
Oficina de Cuidado Infantil
Departamento de Educación
del Estado de Maryland

Beth Molesworth
Servicios de Educación Temprana
Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery
Condado de Montgomery, Maryland

Chris Paladino
Cruz Roja Estadounidense del Área de la Capital Nacional
Director Ejecutivo
Oficina del Condado de Montgomery, Maryland

Robert L. Tobin
Oficina de Control de Calidad
Servicio de Incendio y Rescate
Condado de Montgomery, Maryland

Anne Schmitz, Director
Centro Ejecutivo de Desarrollo Infantil
Rockville, Maryland

Socios/Colaboradores

Grupo de Empleados para la Planificación SAFE de Niños
Centro de Prácticas Avanzadas
Programa de Preparación y Respuesta en caso de Emergencia en Salud Pública
Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery
Condado de Montgomery, Maryland

Kathy Wood, Directora
Kay Aaby, Coordinadora de Programa
Rachel Abbey, Especialista de Programa
Ann Yeamans, Especialista en Enfermería
Centro de Prácticas Avanzadas
Programa de Preparación y Respuesta en caso de Emergencia en Salud Pública
Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery
Condado de Montgomery, Maryland

Autores

Nancy M Curtis, BS., RN
Consultora de Salud en Cuidado Infantil
Servicios de Educación Temprana
Departamento de Salud y Servicios Humanos
del Condado de Montgomery, Maryland

Sarah Wilch
Coordinadora de Childlink
Servicios de Educación Temprana
Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery
Condado de Montgomery, Maryland

Jennifer Arnaíz
Directora de Entrenamientos
Centro de Recursos y Remisiones de Cuidado Infantil del Condado del Condado de Montgomery, Maryland

*Le extendemos un agradecimiento especial a **Elena Aguilar**, **Jody Burghardt, y Maria Rosario** del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery por su gran asistencia en la traducción de este manual.*

Índice de Materias

Estimado Proveedor de Cuidado Infantil..…….……...iv

Respuestas en Caso de Emergencia

Evalúe sus riesgos**…….....1**
Refugio Interno**…….…….3**
Encierro**…….. ...……....4**
Evacuación **……...5**

Roles y Responsabilidades ……..9

Kit de Artículos en Caso de Desastre……. ...……...……..15

Consideraciones para Personas con Necesidades Especiales de Salud…….....21

Manténgase Preparado ...……...…….……23

Ayudando a Niños a Sobrellevar el Trauma …….…...…….25

Referencias ……...33

Compromiso **…….....35**

Documentos Adjuntos

A: Cadena de Mando
B: Roles y Responsabilidades Durante una Emergencia
C: Estimado Padre o Apoderado
D: Plan de Comunicación en Emergencia
E: Formulario de Información en caso de Emergencia para Niños con Necesidades Especiales
F: Preparándose y Manteniéndose Preparado
G: Estaciones de Radio de Emergencia
H: Números de Emergencia
I: Actividades de Clase

Estimado proveedor de cuidado de niños;

Muchos de nosotros hemos pensado más sobre como respondiéramos en caso de una emergencia desde el evento del 11 de Septiembre del 2001 y los incidentes del francotirador del 2002. Sin embargo, las altas probabilidades que ocurra una situación de emergencia se han enfocado siempre en alguna forma de desastre natural (nieve, hielo, y tormentas de viento, tornados, huracanes, inundaciones, fuegos), desastres involuntarios (apagones eléctricos, derrame de sustancias químicas, interrupciones de transporte), y desastres intencionados (actividades terroristas tales como el bio-terrorismo, bombardeos, toma de rehenes). La presencia de alguno de estos sucesos haría necesario que usted provea cuidado infantil en su programa por varias horas adicionales o hasta días sin ayuda de fuera.

Las situaciones de emergencia nos dan poca advertencia y con frecuencia resultan en confusión y devastación. El efecto de una situación de emergencia depende en que tan bien preparados se encuentren las personas involucradas cuando esta suceda.

En caso de una emergencia local como un fuego en su edificio, usted puede anticipar asistencia pronta y adecuada. En caso de una emergencia extensa como una tormenta de hielo imprevista o atentado terrorista, usted tiene que estar preparado para proveer un ambiente seguro, por varios días, para los niños en su cuidado. Siguiendo un plan bien pensado, redactado, y practicado contribuirá a que los niños y empleados permanezcan tranquilos en cualquier tipo de situación de emergencia.

La participación de padres y empleados afecta de manera critica el plan de respuesta en caso de emergencia de su programa. Los padres y el personal deben estar al tanto del plan en caso de emergencia que tiene el programa. Los padres y el personal deberán tener sus propios planes familiares en caso de emergencia para que su plan de respuesta en emergencia (PRE) de su programa sea efectivo. Con el cambio de personal y niños, tan elevado, es importante que dirija y promueva “un plan de respuesta en caso de emergencia para la familia” en su manual de padres y como parte primordial en la orientación del nuevo personal.

Ninguna manual de preparación puede adecuadamente tratar todos los escenarios posibles o las necesidades individuales de cada programa de cuidado. La meta de esta publicación es proveer información básica para contribuir en la planificación y respuesta a una emergencia eminente que pueda ser utilizada en una gama de programas de cuidado infantil y en una variedad de escenarios de emergencia. Según siga las pautas en este manual, usted podrá empezar a desarrollar un plan que sea efectivo y fácil de seguir durante situaciones de emergencia.

Sinceramente,

Nancy Curtis
Nancy Curtis R.N., B.S.
Consultora de Salud en Cuidado Infantil
Servicios de Educación Temprana
Condado de Montgomery
Departamento de Salud y Servicios Humanos

Miembro de Red de Recursos de Cuidado Infantil patrocinado por el Departamento de Educación del Estado de Marvland

Evalúe Sus Riesgos

Respuestas en Caso de Emergencia

Condado de Montgomery, Maryland
Departamento de Salud y Servicios Humanos
Programa de Preparación y Respuesta

help me grow

Evalúe sus Riesgos

Cada programa de cuidado necesita evaluar los factores de riesgo. Por ejemplo, un centro localizado en una zona de inundaciones, está en peligro de inundación. El mismo centro puede estar localizado lejos de una carretera y por eso está en menor riesgo de un derramamiento químico de una carretera principal.

Riesgos Inmediatos y Extensos:

- Inundación
- Tormentas del Invierno
- Huracán
- Tornado
- Fuego Forestal
- Plantas Químicas
- Plantas de Abastecimiento Eléctrico
- Área Industrial
- Base Militar
- Carretera Principal
- Punto clave de ataque terrorista

Evalúe los riesgos de su localidad específica.

Su **Plan de Repuesta de Emergencia (PRE)** debe de mencionar las siguientes situaciones:

- Emergencias Médicas
- Niños Extraviados
- Desastres naturales: huracán, tornado, inundación, y tormenta de invierno
- Interrupción de subministro de utilidades
- Emergencias de Fuego
- Material Peligroso; derrame químico
- Situaciones de violencia potencial: sospechoso/intruso/ persona no autorizada.
- Padres/apoderados disgustados o en estado etílico
- Amenaza de bomba
- Proceso y Procedimiento de Evacuación
- Refugio fuera y dentro del lugar donde está

Programas localizados en escuelas, edificios de oficina y otros lugares donde se comparte el inmueble deben identificar un coordinador de repuesta de emergencias del edificio, y coordinar el plan o programa de emergencia con el resto del edificio. Usted debe abogar por las necesidades de los niños. Para su PRE, usted necesita estar al corriente de los planes de emergencia públicos, privados, de las escuelas de educación especial, y de los programas adyacentes a los que los niños de su programa asisten.

Coordine sus planes con los que comparte el inmueble/espacio

Refugio Interno

En casi todos los casos de emergencias, usted va a estar guiado por oficiales de seguridad pública a accionar el “refugio interno” porque es más seguro quedarse donde se encuentre en el momento en lugar de tratar de relocalizar a los niños. Refugio interno puede ser aconsejable en eventos específicos tales como tornados, inundaciones, derrames químicos, y ataques terroristas.
Reúna a todos los niños, el personal, y los visitantes que tenga adentro. Cierre tantas puertas como le sea posible. Necesita hacer el inmueble lo más seguro que pueda, hasta que la ayuda llegue o la emergencia se termine.

"Refugio Interno" significa quedarse o ir al área segura dentro del inmueble donde se encuentra.

Escuche la radio. Los oficiales de seguridad pública le aconsejarán de tomar precauciones adicionales en caso de que sea necesario. Dependiendo de la naturaleza de la emergencia, le pueden aconsejar que selles las ventanas, puertas, conductos de aire, y que se mantenga apartado de las ventanas. Por ejemplo, usted debe estar atento por si dan instrucciones específicas de apagar el aire acondicionado/sistema de calefacción, y que selle todas las aberturas, la chimenea, y los extractores tanto de la cocina como del baño.

Una vez que la orden de refugio interno sea dada, no deje el inmueble hasta que sea notificado por los oficiales de seguridad pública que le indiquen que estará salvo hacerlo.

La zona designada segura puede estar sujeta a cambios dependiendo del tipo de evento que esté ocurriendo. Por ejemplo, en el evento de un tornado el lugar más seguro será el nivel más bajo del inmueble que tenga pocas o ninguna ventana. De cualquier modo, durante una tormenta de hielo usted debe echar cerrojo a las puertas y ventanas (muchas se sellan cuando están con cerrojo) para conservar la calefacción, pero en este caso puede usar el espacio más amplio de su programa. Cierre las habitaciones que no son esenciales tales como áreas de depósito, lavandería, etc.

Los padres deben ser contactados con información acerca de sus niños y sus planes de emergencia. Reafirme a los padres que los niños estarán bien cuidados por usted o el personal docente hasta el momento en que se reúnan con ellos.

No abandone el inmueble hasta que el oficial de seguridad pública se lo pida.

Encierro

El encierro puede ser elegido como respuesta a una circunstancia de amenaza inminente como un intruso, un padre sin patria y potestad de un menor, un padre de familia o apoderado bajo la influencia de alguna sustancia o una situación de rehenes. Un intruso puede ser definido como cualquier visitante que tanto por actuación o acción da una percepción de ser una amenaza a los niños o empleados. Si en algún momento usted está tratando con una persona que le hace sentir miedo de su seguridad o la seguridad de otros, llame inmediatamente al 911.

- Sistema de anuncio de advertencia: Un método claro y amplio que permita comunicación con todo el personal tanto cuando están en la clase como si están en el patio.
- Clave para el encierro: Una orden o frase que le indique al personal la acción de encierro sin causar ansiedad en el intruso, o los niños, etc. Este puede ser una clave verbal o un código de señal hecho con la mano mostrado a algún miembro del personal.
- Reúna a todos los niños: el personal debe de revisar los pasillos, los cuartos de baño más cercanos a sus salones de clase para ingresar a los niños dentro de la habitación.
- Eche cerrojo a todas las puertas: revise todas las puertas para asegurarse que se les pueda echar y quitar el cerrojo desde adentro. Cubra todas las ventanas y puertas si es posible.
- Consiga el mejor espacio dentro de la habitación: Esto dependerá de donde viene la amenaza (dentro del inmueble vs. fuera del inmueble)
- Apague las luces: tenga una actividad calladita planificada tal como la lectura de un libro favorito para ayudarle a los niños a mantenerse calmados. Siéntese en silencio junto con los niños.
- Cuente la cantidad total de personas: para asegurarse que todos los niños están en la habitación o por lo menos hayan sido contados.
- No salga del salón de clase: hasta que reciba una señal de que todo está claro o cuando es dirigido por el personal de respuesta en caso de emergencia.
- Informe a los padres de familia: que un evento de encierro ha sucedido, ya sea simulacro o real.

Evacuación

La evacuación es el acto de abandonar el inmueble. En el evento de una “Amenaza Inminente en el Área” tal como fuego en el inmueble, definitivamente va a estar al tanto de la necesidad de evacuar. En otras instancias, usted recibirá instrucciones del personal de emergencia, usualmente a través de algún medio de comunicación. Un plano del edificio exacto, amplio y suficientemente marcado para poder leerlo, debe estar colocado en cada una de las clases y áreas comunes del inmueble indicando las principales y secundarias rutas de evacuación. El plano debe también indicar la localización de cajas de alarmas de fuego, estinguidores de fuego, la habitación segura interior pre-determinada y la zona de reunión en el exterior del inmueble (espacio de reunión pre-determinado). Las zonas de reunión en el exterior deben permitir que los ocupantes del inmueble evacuen el área sin tener que pasar cerca del inmueble que es ocupado por su programa.

Una evacuación es el es el acto de abandonar el inmueble.

Use la misma terminología y procedimientos para preparar a los niños para tomar acción en todo tipo de situaciones, sea movilizándose a una habitación interna durante un anuncio de tornado o evacuando el inmueble debido a un incendio (ejemplos: “Listos” y “Vamos”). Esto les enseña a los niños y el personal docente que paren lo que están haciendo, hagan fila, estén callados, y escuchen las instrucciones y estén “Listos” y siguen las instrucciones cuando se les diga “Vamos”. Un procedimiento tal como hacer fila con una pareja específica o sujetando el nudo de una cuerda debe ser seguido en todas los simulacros. El seguir un procedimiento familiar reduce el riesgo de pánico o el dejar a un niño olvidado.

Cuando elija un lugar de evacuación, debe tener en cuenta a los niños y personal con necesidades especiales tales como visión, audición, movilidad, y dolencias emocionales/mentales. Arreglos especiales para aquellos con necesidades especiales deberán estar estipulados.

Use las mismas direcciones durante todos los tipos de emergencia.

Lugares posibles de evacuación que pueden investigar incluyen iglesias, centros comerciales, centros comunitarios, escuelas, edificios de adultos de la tercera edad, centros de recreación, vecinos, familiares, etc.

Planes deben estar establecidos para tres tipos de evacuación:

- **Amenaza Inminente en las Inmediaciones** (incendio, amenaza de bomba, problema de edificación) Este es el lugar requerido por los bomberos. Evacue el inmueble y reúnase en la zona pre-determinada. Escoja un lugar seguro y espere que los niños vayan siendo recogidos por sus padres. Piense bien acerca de esto. ¿Cree que la zona es lo suficientemente segura en todas las circunstancias; por ejemplo lluvia, nieve, fuego, etc.? Cuente a todos los niños, el personal, y los visitantes. Siempre lleve consigo su lista de asistencia, tarjetas de emergencia, y artículos de emergencia.
- **Amenaza en Toda el Área** (derrame químico, incendio forestal, amenaza de bomba) Usted recibirá notificación del personal de emergencia, vía medios de comunicación, o de manera individual que abandone el inmueble o el vecindario hacia un lugar pre-determinado.
- **Evacuación en Masiva** (un estado de emergencia declarado y un mandato de evacuación) Usted puede ser dirigido hacia un refugio masivo determinado por el personal de emergencia (La Cruz Roja) o a una localidad fuera del área afectada el cual es previamente determinado por usted.

Siempre lleve consigo la lista de asistencia, mantenga un conteo de todos los niños, el personal, y los visitantes cuando lleguen a la zona pre-determinada, antes de partir hacia la zona de evacuación y cuando llegue al mismo.

Si el tiempo le permite, deje un aviso en la puerta recordándoles a los padres donde tienen que ir para recoger a los niños. Si tiene la disponibilidad, cambie el mensaje del contestador de llamadas para dejar información acerca de la localización de los niños, y anunciar que están seguros, que el personal los está cuidando. Recuerde que en algunas situaciones los trabajadores de emergencias los pueden enviar a otros refugios.

Haga planes para los niños y personal con necesidades especiales

Lugares de evacuación:
- *en las inmediaciones*
- *distribuido en varios lados*
- *masivo*

Lleve con Uds.
Listas de asistencia
El archivo "Listos para Partir"
Medicamentos
Kit de emergencia
Kits de "Listos para Llevar"

Considere estas preguntas:

- ¿Cómo va a transportar a los que no caminan? Si usan cunas de evacuación, ¿tienen las ruedas requeridas para trasladarse en la ruta hacia el lugar de refugio? ¿Están bastante firmes para transportar a los infantes y todos las cosas que planea llevar?
- ¿Cómo transportará a los niños si tiene que abandonar las inmediaciones?
- ¿Dónde están los suplementos de emergencias y quién es el encargado de llevarlos?
- ¿Dónde están los bolsos de emergencia de cada niño, cómo y quién los va a llevar?
- ¿Quién va a tener la lista de asistencia y el archivo "Listos para Partir"?
- ¿Quién hará el escrutinio final para buscar a personas que han podido quedar detrás?
- ¿Quién va a llevar los medicamentos?
- ¿Quién va a portar el teléfono celular y la radio?
- ¿El lugar de evacuación tiene suplementos o usted tiene que llevar todos los suplementos?
- ¿Cómo logrará ingresar en el lugar de refugio? Los centros de cuidado infantil están abiertos durante la mayoría de días feriados federales mientras las escuelas, u otros edificios gubernamentales y muchos negocios no lo están.

Comuníquese con los lugares de refugio por lo menos una vez al año.

Prepárese y planifique por adelantado. Ubique lugares de refugio en las inmediaciones, fuera de su vecindario, fuera de la ciudad y si es posible fuera de su estado. Comuníquese con los lugares de refugio por lo menos una vez al año para confirmar su disponibilidad y evalúe cualquier cambio que sea necesario hacer en su plan.

Recuerde que algunos lugares no estarán abiertos ni disponibles los mismos días que su programa; ejemplo: días feriados del gobierno.

Designe un miembro del personal para cada grupo de niños.

Sepa cual de los miembros del personal es responsable de cada niño. Haga prácticas periódicamente, transportando todos los suplementos y niños de la manera que lo ha planificado, hasta que los niños y el personal se sientan cómodos con el proceso.

Los padres deben estar informados, por escrito, de sus planes. Escriba los lugares de refugio en la carta modelo para padres y en las tarjetas para billetera (vea Apéndice C y D).

Roles y Responsabilidades

Condado de Montgomery, Maryland
Departamento de Salud y Servicios Humanos
Programa de Preparación y Respuesta

help me grow

Identifique Roles y el Miembro del Personal que lo Va a Realizar

En una situación de emergencia, las personas y se sienten más seguras y responden mejor cuando ellos hayan sido preparados y sepan lo que se espera de ellos. Identificando y designando roles específicos y conduciendo simulacros le ayudarán tanto a usted como a su personal a sentirse más cómodos respondiendo en sus roles en respuesta a una emergencia. Designando y practicando ciertas responsabilidades aminora la confusión y el pánico durante una emergencia, de esa manera reducirán el riesgo de falla. Haga una cuadro enlistando la cadena de mando y responsabilidad de todo el personal (revise adjunto A). Cada miembro en la cadena de mando tendrá enlistadas sus responsabilidades en todos los tipos de emergencia, y estará involucrado en la preparación, mantenimiento y operación del Plan de Respuesta en caso de Emergencia (PRE). Mantenga su cadena de mando al corriente y cámbiela lo menos posible en situaciones de emergencia.

Identifique y designe trabajos específicos

Haga una lista de roles y responsabilidades en caso de una situación de emergencia. Asigne una persona principal y por lo menos cuente con una persona suplente que pueda cubrir el rol. Comparta y discuta los roles con su personal de tal manera que hayan pocas sorpresas durante una emergencia. Cada miembro del personal debe estar al tanto de sus responsabilidades principales y de las secundarias, y estar familiarizado con los procedimientos. Una persona podría cumplir muchos roles pero todos los roles deben contar con una persona suplente designada en caso de que la persona principal no esté disponible. Considere rotar al personal para que cumplan con cada uno de los roles y eventualmente todos se sientan familiarizados con todos los roles.

Manténgase alerta:
¿Quién está en el inmueble?
¿Cuándo llegaron?
¿Y cuándo se fueron?

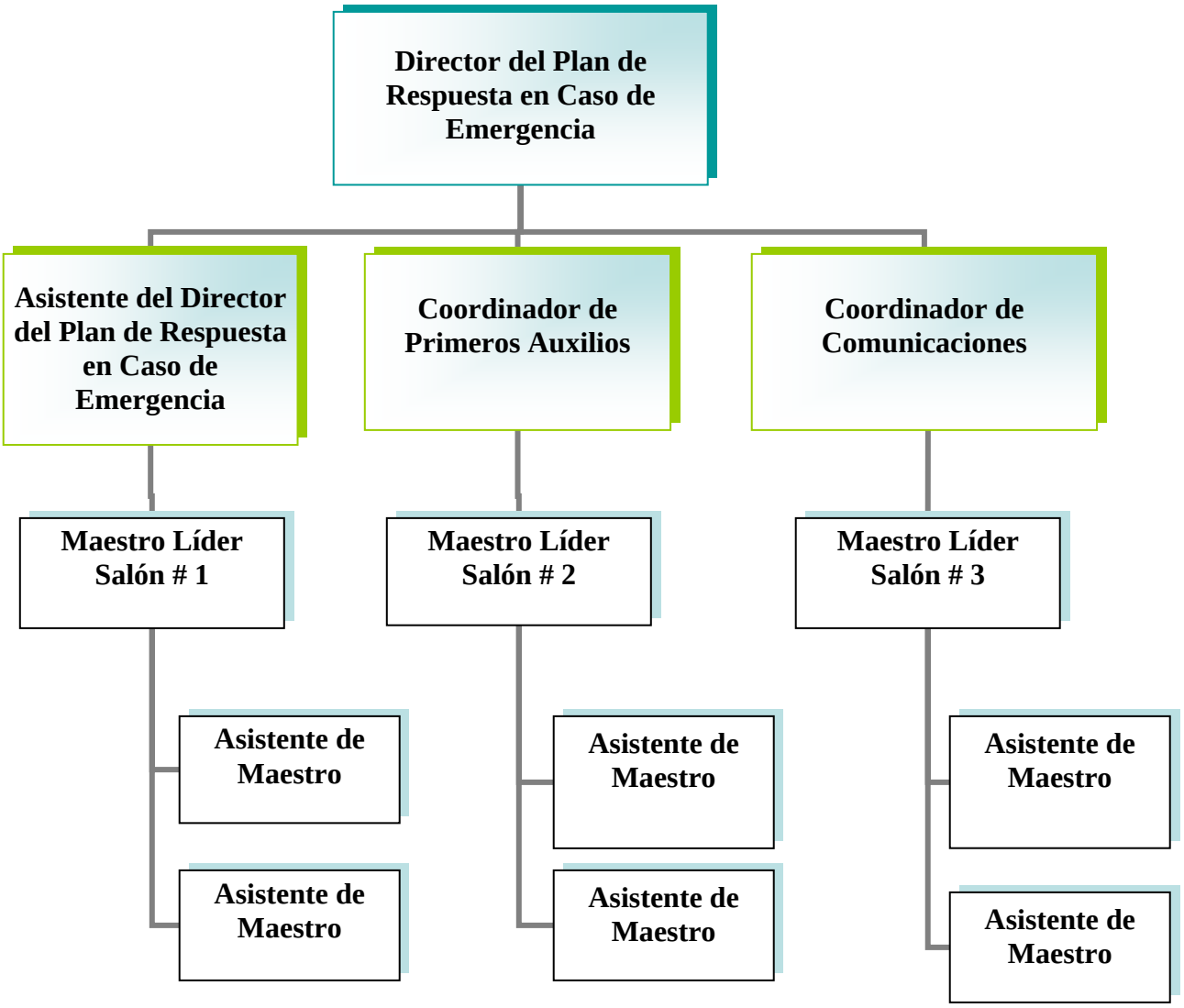
Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Quién va a dar primeros auxilios?
- ¿Quién llevará los medicamentos si tenemos que movilizar a los niños?
- ¿Quién llevará el botiquín de primeros auxilios?
- ¿Quién llevará la información de emergencia de cada niño?
- ¿Quién llamará pidiendo ayuda?
- ¿Quién llevará un teléfono móvil/celular?
- ¿Quién llevará el kit de emergencia?
- ¿Qué grupo de niños va y con que miembro del personal?
- ¿Quién transportará la lista de asistencia y se asegurará que todos estén fuera del inmueble?
- ¿Quién y cómo serán transportados los suplementos de emergencia?

Mantenga una lista de asistencia actualizada en todo momento, incluyendo los niños, el personal, los padres y visitantes que se encuentran en el inmueble. Siempre sepa la localización de los niños dentro del inmueble (salón de arte, computadoras, biblioteca, etc.) no coloque a los niños, personal y visitantes o al personal de respuesta de emergencia en riesgo de no saber quien está en el inmueble ni donde están.

<u>Cadena de Mando</u> (ejemplo)

Una cadena de mando específica que persona o posición se reporta a quien.



Roles y Responsabilidades

Los programas de cuidado en el hogar pueden tener una o dos personas asumiendo roles y responsabilidades. El proveedor está, de cualquier modo, planificando contando con menos niños. La ventaja para el proveedor de cuidado en el hogar es que al momento en que complete un plan de respuesta en caso de emergencia para su programa está completando uno para su propia familia. Sería muy útil que dos o más proveedores de cuidado en el hogar se reúnan para compartir ideas y discutir sus planes.

El Plan de Emergencia de Familia de un proveedor de cuidado infantil en el hogar es inseparable del programa de emergencia de su programa

Gerente del Plan de Respuesta en caso de Emergencia (GPRE)
Las responsabilidades del GPRE podrían incluir:

La Preparación del Plan de Respuesta en caso de Emergencia

- Completar la planificación del PRE en un período de tiempo prudente
- Adiestrar al personal docente
- Animar al personal a que desarrolle su propio plan de respuesta en caso de emergencia para su familia

Manteniéndose Preparado

- Conducir simulacros periódicamente
- Sustentar los planes, suplementos, las tarjetas de emergencia de los niños y del personal docente.
- Mantenerse informado acerca de las nuevas prácticas de manejo en caso de emergencia.
- Revisar y actualizar el PRE (Plan de Respuesta en caso de Emergencia) regularmente
- Mantener a las familias informadas acerca del PRE del programa en una reunión anual, el paquete de admisión, y en el periódico del programa.

Planificar para emergencias es un esfuerzo constante de equipo. El planificador/gerente debe de estar dispuesto a pedir información, delegar tareas y monitorear que las tareas sean terminadas.

¿Quién?
¿Qué?
¿Cuándo?

Director de Respuesta a caso Emergencia (DRE)
Responsabilidades del DRE podrían incluir:

Durante una Emergencia

- Identificar la emergencia
- Elegir la respuesta más apropiada
- Circular información exacta a los padres y el personal de manera calmada
- Proveer direcciones claras, concisas y con calma para indicar los procedimientos de evacuación
- Notificar a la fuerza laboral local que responde en caso de emergencias y mantenerles informados de la situación
- Saber el funcionamiento de activación y desactivación manual del sistema de seguridad
- Localizar y saber como utilizar el suplemento de emergencia (ejemplo: radios, celulares, calefacción, ventilación, y unidades de aire acondicionado, etc.)

Asistente de Respuesta en caso de Emergencia (ARE)
Responsabilidades del ARE podrían incluir:

Durante una Emergencia:

- Proveer asistencia al DRE
- Reafirmar la seguridad de los niños y el personal en áreas designadas
- Dar direcciones claras, concisas de manera calmada basado en el procedimiento de evacuación
- En caso de evacuación, asegurarse de revisar todos los espacios del programa incluyendo armarios, cuartos de baño, gabinetes, etc. para encontrar a niños que puedan haber quedado atrás. Las puertas deben de mantenerse cerradas y sin cerrojo una vez que la habitación haya sido inspeccionada.

Designe a una persona primaria y a una alterna para llenar cada posición

El ARE debe recibir entrenamiento en los procedimientos de manejo básicos en caso de emergencia, ya que ellos deben estar preparados para actuar de manera independiente, si no se pueden comunicar con el DRE

Coordinador de Primeros Auxilios
Responsabilidades del Coordinador de Primeros Auxilios podrían incluir:

Durante una emergencia

- Ayudar a las personas con necesidades de atención médica
- Evaluar la necesidad de asistencia profesional y asegurarse de buscarla si es necesario
- Portar consigo el botiquín de primeros auxilios durante una evacuación, y supervisar el uso de los mismos

Manteniéndose preparado

- Monitorear los suministros de primeros auxilios
- Esté al tanto de las condiciones médicas de los niños y el personal y de cualquier requisito especial de ambos
- Asegurarse que por los menos hay suficientes suplementos de medicamentos para aquellos que los necesiten (diabetes, asma, DDAH, reflujo digestivo) como para por lo menos tres días
- Asegurarse de contar con el permiso para proveer tratamiento en una emergencia médica.

Roles y Responsabilidades

Coordinador de Comunicaciones en caso de Emergencias (CCE) Responsabilidades del CCE podrían incluir:

La preparación del Plan de Respuesta en caso de Emergencia

- Tener preparado el archivo "listos para partir"
- Copias de:
  - -Información actualizada conteniendo números telefónicos y direcciones electrónicas.
  - -Información médica esencial (alergias, medicamentos, etc.)
  - -Tarjetas de emergencia con permisos firmados para administrar cuidado médico
  - -Plan de cuidado para niños con necesidades especiales
  - -Mapa del área
  - -Número telefónico y direcciones escritas hacia el lugar de evacuación/refugio.
  - -Números telefónicos de recursos locales
  - -Formulario de reporte en caso de accidentes
  - -Formularios de cotejo de entrada y salida del personal y los niños.

Practique los roles primarios y los alternos hasta que su personal o los miembros de su familia se sientan cómodos cumpliendo sus tareas asignadas

Durante un Emergencia

- Establecer y mantener contacto con todos los que le puedan proveer asistencia e información a través del teléfono, celular, radio de mano, televisión, y el Internet
- Cambiar el mensaje de voz para reflejar el estatus corriente.

Los contactos de familiares deben incluir una persona lo suficientemente distante que muy difícilmente se vea afectada por la misma emergencia

Manteniéndose Preparado

- Asegurarse que el celular esté cargado
- Asegurarse que los radios tengan baterías nuevas (considere un radio que automáticamente le alerte con un signo visual y de sonido acerca de emergencias climatológicas u otra emergencia que ocurra en el área; First Alert, NOAA)
- Asegurarse de la disponibilidad de un teléfono que no dependa del flujo eléctrico o baterías para funcionar
- Clarificar información que será distribuida a las familias con el DRE
- Asegurarse que la información de contacto de los niños y del personal esté actualizada por lo menos una vez al año (esto es para incluir algún contacto que esté lo suficientemente distante y que muy difícilmente se vea afectado por la misma emergencia y que estará disponible a recibir y trasmitir información a la familia
- Establecer un sistema de comunicación electrónica y a través del fax para padres y apoderados.

Utilidades

En el evento de un desastre usted puede ser instruido por el personal de emergencia a apagar el flujo de utilidades. Usted debe saber donde se encuentran las llaves para cortar las utilidades y saber como hacerlo.

El gas natural se puede filtrar y puede explosionar y ocasionar fuegos inmediatamente después de un desastre. Debido a que hay diferentes maneras de cómo cortar el flujo de gas es necesario que se comunique con su compaña que le suministra el gas para recibir instrucciones de cómo proceder con el suyo. Sólo un profesional puede volver a conectar el flujo de gas.

El agua es una prioridad en situaciones de emergencia. Tuberías de agua partidas pueden ocasionar que el flujo de agua ingrese en el domicilio, se contamine y no se pueda usar para beber. Localice la llave válvula principal del inmueble y pruebe por si se puede cerrar el suministro por completo.

Si el gas natural se está filtrando una chispa eléctrica puede causar un fuego. Usted puede ser instruido a apagar la electricidad. Recuerde apagar los circuitos individuales antes de apagar el circuito general/central.

***NO CONECTE** el suministro de gas natural por su cuenta. Esto debe ser hacho por un*

Kit de Artículos en caso de Desastre

Kit de Artículos en caso de Desastre

Condado de Montgomery, Maryland
Departamento de Salud y Servicios Humanos
Programa de Preparación y Respuesta

help me grow

Kit de Artículos en Caso de Desastre

Después de un desastre, personal de rescate/ayuda estarán en la escena pero no pueden llegar a todos al mismo tiempo. Pueden pasar horas o varios días hasta que la ayuda llegue a dónde usted. Usted necesita estar preparado para cuidar de si mismo y de los niños hasta que la ayuda llegue.

La mejor manera de cómo hacer esto es preparando un Kit de artículos en caso de desastres. Esta no es una tarea muy pesada cuando se de cuenta de que ya tiene la mayoría de los artículos y que el propósito es de juntarlos y tenerlos listos en un contenedor fácil de transportar. Una vez que haya ensamblado su kit, elija una persona como el responsable de verificar que todo esté completo en un periodo de tiempo prudente. La persona debe monitorear los artículos que tienen fecha de expiración, y establecer un sistema para asegurarse que los productos sean usados y reemplazados antes de su expiración.

Botiquín de Primeros Auxilios
Suplementos del programa
Agua
Alimentos

Reúnase con el personal y obtenga sugerencias en lo que se refiere al almacenamiento, el transporte y procedimiento de evacuación. Dónde almacena y cómo transporta sus suplementos de emergencia, ya sea a un lugar seguro dentro del inmueble o al sitio de evacuación/refugio, puede ser diseñado para cubrir las necesidades de usted y su programa.

El personal docente de cada salón puede ser responsable de mantener los suministros de su clase. Durante una evacuación cada salón puede ser responsable de transportar sus propios suplementos. En programas de cuidado en el hogar o centros pequeños, los suministros deben de mantenerse en un lugar central.

Establezca una forma de almacenar y transportar los suministros que funcione mejor para su programa

Usted puede optar por tener una mochila (bolso de “listos para partir”) para cada adulto y niño, mayor de 5 años. Los niños pueden llevar sus artículos personales tales como ropa extra, foto de la familia, su juguete favorito, agua, grabación con la voz de los padres, etc.
El personal llevará consigo sus artículos de uso personal y una lista recordatoria de los suministros necesarios para su grupo. Otro método sería incluir un bolsón de lona con ruedas, un contenedor de basura con ruedas, un congelador portátil con ruedas, y una cuna de evacuación llena de los suplementos.

Su PRE debe reflejar los diferentes procedimientos que usted seguirá en su programa y puede variar de salón a salón o por edades de los niños.

Un proyecto divertido para los niños:
Organice un proyecto para los niños de amarrar y pintar camisetas y/o bandanas de colores muy llamativos/brillantes. El nombre del centro y la dirección puede ser estampado en cada uno de los artículos para identificarle rápidamente. Esta prenda de vestir puede ser almacenada junto al kit de emergencia y le puede ayudar a seguir el paso a sus niños.

Botiquín de Primeros Auxilios

COMAR (Código de Maryland) 07.04.01 y 07.04.02 requiere que todos los programas de cuidado infantil mantengan un botiquín de primeros auxilios que contenga:

- 1" esparadrapo o cinta adhesiva hipoalérgica.
- curitas de diferente tamaños
- 2 rollos de gasa
- motas de algodón
- guantes protectores desechables
- paños de gasa de 2"
- paños de gasa gruesos, o pañuelos desechables
- paquete de hielo o paquete químico de hielo
- jabón liquido que no tenga perfume
- linterna
- imperdibles
- tijeras
- funda triangular para fracturas
- termómetro oral o cinta para fiebre
- pinzas
- toallitas desechables

Artículos adicionales no requeridos por COMAR

- Medicina para parar el dolor y bajar la fiebre
- Un suministro de medicamentos importantes tales como insulina, antialérgico (epipen), y medicamentos para el asma y las convulsiones.

Artículos Apropiados para los Niños

En caso de evacuación, cosas como juguetes, libros, juegos para mantener a los niños ocupados serán esenciales. Un radio/CD/ casetera portátil con audífonos y parlantes servirá para proveer música, libros o mensajes de los padres en cintas grabadas. Juegos pequeños tamaño viajero, naipes, libros, juegos de mesa le pueden ser muy útiles para niños mayores de 6 años. Los más pequeños podrán disfrutar mejor una caja con figuras de felpa, figuras para contar historietas, crayolas y libros para colorear.

Considere leerle a los niños, o contar un cuento popular, y luego actuar la historia con los niños. Prepare una lista de juegos y canciones por anticipado, esto le ayudará al personal a mantenerse calmado durante la emergencia y enfocarse en la necesidad de los niños.

Actividades relajantes como aquellas que ameritan participación son esenciales para mantenerse tranquilo durante una emergencia.

Kit de Artículos en Caso de Desastre

Materiales Generales

Un suministro de 3 días de alimentos (incluyendo alimentos para los infantes)
Un suministro de 3 días de agua para beber
Biberones y formula para bebes
Una muda completa de ropa (apropiada para el clima) incluyendo zapatos para caminar
Colchas extras
Algo que le haga reconocer a los niños de su programa fácilmente (camisetas de colores brillantes, bandanas)

Colecte y almacene suplementos antes de que suceda una emergencia.

Archivo de "Listo para partir"

- Lista de asistencia
- Copias de todas las hojas de contacto
- Copias de todas las tarjetas de emergencia con formularios firmados para administrar atención médica (considere adjuntar un fotografía del niño con este formulario)
- Copia del plan de cuidado de niños con necesidades especiales,
- Mapa del área
- Direcciones escritas al lugar designado de refugio/ evacuación

Dinero en un estuche impermeable (billetes pequeños y cambio)
Bolígrafo y papel
Radio operado con baterías
Linterna y una bombilla extra
Baterías extra
Celular cargado
Silbato
Llaves del vehículo (considere hacer una copia extra para su kit de evacuación)
Fósforos en un estuche impermeable
✓Teléfono que no requiere corriente eléctrica
✓Herramientas (martillo, destornilladores, alicates con cortador de alambre)
✓Cobertor plástico (pre-cortado)
✓Cinta adhesiva comercial (duct tape)
Abrelatas
Platos y cubiertos descartables
Bolsas plásticas (que sellen y que no sellen)
Blanqueador (botella pequeña en el kit de evacuación)
Toallitas húmedas
Toallitas con antiséptico
Desinfectante de manos
Papel higiénico
Pañales desechables y toallitas húmedas
Guantes que no sean de látex
Tijeras

Artículos expirados, abiertos, o incompletos deben ser reemplazados.

Kit de Artículos en Caso de Desastre

Si usted tiene que evacuar el inmueble, los artículos marcados con un aspa (√) no los tiene que llevar con usted. Cada programa debe decidir que es lo que debe transportar teniendo bajo consideración que agua, alimentos, el teléfono e información de emergencia son prioridad máxima. Los suplementos deben de ser revisados con regularidad. Artículos expirados, abiertos, o artículos incompletos deben de ser reemplazados. Pruebe y reemplace las baterías de los radios, relojes, linternas y otros aparatos de comunicación. Usted puede elegir el hacer esta revisión dos veces al año, junto con el cambio de baterías de sus detectores de humo.

Agua

El agua es primordial. El agua para consumo no debe ser racionada. Planifique un galón de agua diario por persona. Si planifica usar formula para infantes en polvo necesitará más agua. Mantenga un suplemento de agua suficiente para tres días para cada persona, personal docente y niños.

No tienes que hacer el gasto extraordinario de comprar agua embotellada. Usted puede guardar agua de la pluma en contenedores plásticos firmes tales como botellas de gaseosa que han sido lavadas y enjuagadas con la solución de blanqueador 1 vaso por 10 de agua. Colóquele una etiqueta con fecha y almacénela en un lugar fresco, oscuro, hasta por seis meses. Nunca utilice un contenedor que ha contenido alguna sustancia tóxica.

El agua para el consumo es una prioridad máxima.

Utilice y reemplace el agua comprada antes de la fecha de expiración escrita en la etiqueta. Coloque el agua nueva detrás del agua vieja y utilice la vieja primero.

Para más información acerca de agua para emergencias diríjase al folleto e la Cruz Roja “Agua y Alimentos en una Emergencia”

Alimentos/Comestibles

Mantenga un suplemento de tres días de alimentos duraderos conocidos por los niños. Al tener alimentos conocidos en su kit les proveerá tranquilidad a los niños durante una emergencia. Coloque la fecha de compra o de expiración en cada uno de los alimentos. Alimentos enlatados deben estar almacenados en un lugar frío, limpio, seco y no debe tener una abolladura, o muestre una aparente ruptura. Por lo general, los alimentos enlatados altos en contenido de ácido tales como tomates, toronjas, y piñas se pueden almacenar de 12 a 18 meses; alimentos bajos en ácido tales como carne enlatada, atún, y la mayoría de verduras se mantendrán por 2 o 3 años.

Mantenga un suplemento de alimentos duraderos, conocidos por los niños como para 3 días.

Coloque nuevas reservas de alimentos detrás de los productos que están más cercanos a expirarse en el área de almacenamiento. Almacene alimentos tales como cereales y galletas en contenedores plásticos o de metal para protegerlos de roedores o insectos.

Alimentos Duraderos

*Los alimentos enlatados usualmente no requieren agua, cocimiento o preparación especial pero pueden contener mucha sal. Considere las variedades que sean bajos en el contenido de sal ya que eso aumentaría la sed.

No utilice alimentos de se vean, huelan o sepan raro.

*Tenga bajo consideración las alergias cuando esté adquiriendo los alimentos duraderos.

- Pollo, pescado, carne, cerdo, atún enlatados
- Fruta enlatada
- Verduras enlatadas
- Comidas preparadas enlatadas (pasta, tallarines, macarrones, etc.)
- Sopa enlatada
- Habichuelas enlatadas pre-cocidas
- Jugo o leche enlatado
- Mermelada
- Galletas de soda
- Barras de cereal granola
- Barras nutritivas sin nueces
- Barras de frutas secas o proteínas
- Cereales
- Leche en polvo
- Caramelos
- Galletas dulces
- Café instantáneo
- Formula para bebes
- Cereal para bebes y compotas
- Tortillas fritas bajas en sal
- Salsa
- Si tienes un bebé que está siendo amamantado, el padre debe de verificar con el pediatra y proveer suplemento de formula para bebé.

Tome en consideración las alergias cuando reúna su suplemento de alimentos.

Consideraciones para Personas con Necesidades Especiales de Salud

Consideraciones para Personas con Necesidades Especiales de Salud

Condado de Montgomery, Maryland
Departamento de Salud y Servicios Humanos
Programa de Preparación y Respuesta

help me grow

Consideraciones para personas con necesidades especiales de salud

Su plan de preparación en caso de emergencia debe incluir a todos los niños y al personal docente.

¿Toma en consideración su plan de emergencia las acciones que deben realizarse para asistir a un niño o miembro del personal que presente una condición física, mental, emocional, visual, o necesidades auditivas especiales?

¿Incluye, cómo y por quién, algún equipo médico especial o medicamentos que serían transportados a un lugar de encuentro dentro o fuera del inmueble?

No todas las necesidades especiales son duraderas. Si un niño tiene una pierna enyesada en el momento de la emergencia, el necesitará asistencia especial, pero no necesitaría tal asistencia si la emergencia ocurriera antes de que se fracturara la pierna.

La Academia Americana de Pediatría *(The American Academy of Pediatrics)* ha creado un formulario de Información de Emergencia que puede ser añadido a sus materiales de emergencia. Usted puede hacer copias del apéndice E.

Tome en cuenta a los niños y personal que quizás necesiten asistencia especial en una situación de emergencia.

Manténgase Preparado

Condado de Montgomery, Maryland
Departamento de Salud y Servicios Humanos
Programa de Preparación y Respuesta

help me grow

Manténgase Preparado

Usted ha trabajado muy fuerte para establecer un Plan de Respuesta en caso de Emergencia (PRE) en su programa de cuidado infantil. Ahora necesita cerciorarse de que su plan se mantenga preciso y actualizado.

Realice simulacros planeados y no planeados de todas las facetas de su PRE (incendio, encierro con llave, evacuación, y refugio interno). Durante estos simulacros, lleve a todos los niños y suministros con usted y de hecho vaya a un "área segura" o lugar de evacuación. Esto permitirá que usted evalúe su plan y ayudará a que los niños y el personal sientan que la actividad es familiar y cómoda.

Realice los simulacros planeados y no planeados de todas las facetas de su ERP.

Después de los simulacros, analice la actividad con su personal y determine aquellas áreas en las cuales no funcionó bien el ejercicio. Esto le dará la oportunidad de reconocer los problemas e iniciar los cambios necesarios.

Todas las facetas de su plan deberán verificarse y actualizarse de manera organizada (anexo F). Designe a las personas que serán responsables de verificar cada faceta de su ERP en el tiempo especificado. Los artículos que estén abiertos, perdidos, o cuya fecha haya expirado deberán ser reemplazados inmediatamente.

Programe un tiempo específico e individual para observar cada faceta de su ERP.

Siempre trate de utilizar los artículos que puedan descomponerse antes de la fecha de expiración y reemplácelos a medida que se utilicen.

En el mundo actual tan agitado no es poco usual que la gente cambie de empleos, lugares, o de números de teléfono celular varias veces al año. El actualizar la información de los padres una vez al año se considera un estándar mínimo. Se recomienda recordar a los padres cada cuatrimestre mediante un aviso o en su boletín informativo actualizar los nombres de las personas a contactar en caso de emergencia.

Ayudando Niños a Sobrellevar un Trauma

Condado de Montgomery, Maryland
Departamento de Salud y Servicios Humanos
Programa de Preparación y Respuesta

help me grow

Ayudando a los niños a sobrellevar el trauma

Acontecimientos traumáticos y estresantes

Los acontecimientos traumáticos y estresantes son situaciones que tienen un efecto negativo en la salud mental de los niños pequeños. Estos acontecimientos incluyen: desastres causados por el ser humano *(bombardeos, actos terroristas)* crisis de salud *(epidémicas, hambruna)*; desastres tecnológicos *(derrame de reactores nucleares, derrame de petróleo)*; crisis internacionales *(guerras, lanzamientos de misiles erróneos)*; desastres naturales *(huracanes, terremotos)* y actos de violencia *(pandillas, violencia doméstica)*. Además, la pérdida y el dolor pueden ocasionar estrés emocional agudo en los niños y pueden ser tan abrumadores que interfieran en la rutina diaria de los niños. Estos acontecimientos pueden incluir la muerte repentina de un padre o un amigo cercano de la familia, una enfermedad terminal, y cambios en la estructura de la familia a causa del divorcio o separación de los padres.

Los acontecimientos traumáticos y estresantes son situaciones que tienen un efecto negativo en la salud mental de los niños pequeños.

Reacciones Comunes al Estrés

Después de un acontecimiento traumático o estresante, quizá los niños manifiesten varias reacciones distintas. Los sentimientos de ansiedad, coraje, miedo y conmoción son reacciones naturales. También es común que los niños demuestren una variedad de reacciones y para otros quizá algunos días sean más perturbadores que para otros. Con el paso del tiempo, muchas de las reacciones de los niños irán disminuyendo. Es importante tener en mente que los niños que hayan estado estresados antes de un acontecimiento traumático, serán más vulnerables al estrés en el periodo posterior.

La reacción de un niño ante acontecimientos traumáticos variará dependiendo de su edad. Los infantes y caminadores reaccionan a través del lenguaje del comportamiento. Sus sentidos les informan que las cosas no son las mismas y que algo no está bien, y su reacción dependerá de las habilidades del cuidador para enfrentar el problema. Los niños preescolares tienden a llenar los vacíos con sus propias ideas, resultando en ideas incompletas o mal concebidas. Los preescolares tienen dificultad para comprender los puntos de vista de otros. En consecuencia, generalmente centrarán su atención en un acontecimiento muy específico e ignorarán la información de mayor importancia. Los niños de edad escolar son capaces de comprender explicaciones simples, concretas, pero aún no han adquirido las habilidades de razonamiento abstracto. Prestarán atención cercana al nivel de ansiedad del adulto y estarán muy concientes de las preocupaciones que les rodean.

Tenga en mente que cada niño es diferente y que no existe una forma correcta o incorrecta para que un niño reaccione durante tiempos de estrés. Las reacciones normales pueden variar desde una falta de interés hasta un nivel alto de ansiedad. A continuación se presentan reacciones comunes que los niños quizás exhiban después de un acontecimiento traumático.

Infantes y caminadores: se dan cuenta que algo pasa – todos sus sentidos les informan que las cosas no son las mismas y que algo no está bien.

Preescolares: Saben más de lo que usted piensa, y gran parte de sus ideas están incompletas o mal concebidas.

Niños en edad escolar: Saben más de lo que usted piensa y desean saber más.

Conductas

• Insomnio	• Pesadillas	• Alejado/retirado
• Perdida de apetito	• Distraídos	• Mojando la cama
• Bajas calificaciones	• Aferrado	• Callado
• Llanto	• Pleitistas	• Quejoso

Patrones de pensamiento

• Falta de concentración	• Incrédulo	• Preocupación
• Dificultad decidiendo	• Baja autoestima	• Confusión

Sentimientos

• Enojo	• Cambio de ánimo	• Desahogo
• Culpabilidad	• Depresión	• Abandono
• Tristeza/duelo	• Histeria	• Terror
• Soledad	• Ansiedad	• Coraje

Síntomas físicos

• Jaquecas	• Falto de aire	• Mareos
• Cansancio/enfermedad	• Resequedad en la boca	• Latidos fuertes
• Dolores de estomago		

Etapas de Duelo

La tristeza es una reacción normal ante una pérdida. El entendimiento de un niño hacia la muerte cambia según se van desarrollando. Típicamente se puede decir que existen 5 estadios de tristeza por los que los niños pasan como reacción a una pérdida. Algunas veces, algunos niños se quedarán en un estadio más del tiempo estipulado, y tendrán dificultad traspasando a la próxima etapa. Otros niños podrán saltar de etapa solo para regresar atrás. Y algunos otros niños pasarán de una etapa a otra de manera muy rápida. Es la responsabilidad del adulto de observar y guiar al niño en el proceso de curación.

Es importante que recuerde que los niños de todas las edades necesitan tiempo para:

- Comprender: ellos necesitan darle un sentido a lo que es la muerte
- Lamentar: tanto el coraje como la muerte deben ser tratados. La tristeza de los niños es un proceso continuo.
- Conmemorar: involucra a los niños en las diferentes maneras formales e informales de cómo conmemorar. Sus ideas creativas son una parte esencial del proceso
- Sobrellevar: los niños pueden dejar de disfrutar la vida; esto no significa que olvidarán a la persona que falleció o el evento traumático que ocurrió.

Ayudando a los niños a sobrellevar el trauma

Apoyando a los niños

Es importante saber cómo los niños perciben la muerte en las distintas etapas de la niñez para que podamos emplear respuestas predecibles y apropiadas.

Bebés y andarines:

- Concepto infantil de la muerte: "Se fue del todo"
- Cuando las rutinas de los bebés y andarines se interrumpen, y los adultos alrededor de ellos están distraídos, la falta de pensamiento concreto los obliga a integrar claves de su ambiente, por ejemplo, ellos saben que algo pasa – todos sus sentidos les dicen que las cosas no son las mismas y que algo anda mal.

Pre-escolares:

- Concepto de un niño hacia la muerte: Mágico, egocéntrico, casual algunos niños regresarán, se volverán aferrados, chuparán el dedo, mojarán la cama, les dará insomnio como su respuesta a un evento traumático. Algunos niños pueden aparentar estar vigilantes, tener una reacción de tartamudeo, y pueden aparentar agresión o tristeza. Los niños pueden imitar todo lo ocurrido una multitud de veces a través del juego pretendido.

Edad escolar:

- Concepto de muerte que tiene un escolar: Curioso y realista
- A esta edad, los niños tienen un concepto más realista de lo que pasa a su alrededor. En este nivel los niños experimentan ansiedad y temor cuando se dan cuenta de que existe un peligro real y que posiblemente pudiera lastimarles. Se podrán percibir las pesadillas, el terror a la oscuridad, síntomas físicos tales como dolores de cabeza, de estómago, o el deseo de quedarse en casa.

Mitos sobre el duelo

- Un niño activo jugando no es un niño triste o en duelo:
  - No espere que los niños sufran de la misma manera que usted lo hace. Algunos niños quizás lloren o digan que están tristes, otros quizás muestren que no sienten nada, y quizá otros si.
  - Manifiestan coraje y dolor. Todas estas reacciones necesitan ser aceptadas.
  - Recuerde, un niño puede trabajar mejor con sus emociones a través del juego. Lo que pueda parecer una actividad de juego frívola para nosotros, quizás sea una parte importante del proceso de sufrimiento para el niño.

Saber cómo los niños perciben la muerte en las distintas etapas de desarrollo es importante para que podamos trabajar con respuestas predecibles y apropiadas.

- Los infantes y andarines están muy pequeños para entristecerse:
  - ❖ Cualquier niño que sea lo suficientemente grande para amar, lo es también para sufrir.
  - ❖ Ciertamente los infantes y andarines son capaces de dar y recibir amor, aunque aún escuchamos con frecuencia que ellos están demasiado pequeños para comprender.
- Los niños necesitan "reponerse" de su sufrimiento y salir adelante:
  - ❖ A los niños y adultos se les dice con frecuencia que ellos "debieran estar recuperados hace un tiempo atrás —ya ha transcurrido casi un año." Los adultos que creen en este mito le niegan a los niños la paciencia para *procesar y vivir con* su sufrimiento.
- Es mejor que los niños no asistan a los funerales:
  El no permitir que los niños asistan a los funerales crea un ambiente de negación que no permite que participen activamente en el proceso de duelo. El funeral ofrece una estructura al niño para que vea como la gente se consuela uno con el otro abiertamente, como se sufre la pérdida de un ser querido, y como se honra su vida. Los niños aprenden la forma de decir adiós a los restos de la persona que falleció y demostrar respeto por el difunto

Preguntas frecuentes

Preguntas frecuentes

Q: ¿Cómo tengo que hablar con los niños sobre acontecimientos traumáticos?

A: Como adultos, es natural para nosotros querer proteger a nuestros niños de los acontecimientos traumáticos. Sin embargo, es importante ser honestos y reconocer las preocupaciones cuando expliquemos los acontecimientos en palabras que los niños entiendan. Reasegúrele a los niños que los adultos están haciendo todo lo posible para que la comunidad esté libre de peligro y segura. Provea ejemplos tales como las medidas de seguridad, más vigilancia policíaca y clases sobre seguridad.

Q: ¿Cuáles son las distintos tipos de amenazas?

A: Los tipos de desastres incluyen: ocasionados por el hombre (bombardeos o actos de terrorismo); crisis de salud (epidemias, hambruna); desastres tecnológicos (derrame de reactores nucleares, derrame de petróleo); crisis internacionales (guerras, lanzamientos erróneos de misiles); desastres naturales (relacionados con el clima y medio ambiente) y actos de violencia (pandillas, violencia doméstica).

Q: *¿Cómo debería responder ante una situación de emergencia?*

A: Los niños están alerta de las preocupaciones de los adultos la mayoría del tiempo. Ellos observan e imitan las respuestas del proveedor y de otros adultos y pueden percibir su ansiedad. Si usted está totalmente abrumada, pida la ayuda de otro adulto.

Q: *¿Qué le debería decir a los niños sobre las razones de los ataques terroristas?*

A: Los niños quieren saber por qué ocurren las cosas. Si bien mucha gente tiene sus propias creencias y opiniones sobre por qué ocurren los ataques, solamente los terroristas conocen las respuestas. En lugar, enfatice que los terroristas no aceptan ni toleran a la gente que es diferente y no eligen resolver sus conflictos pacíficamente.

Q: *¿Cómo puedo ayudarle a los niños que se sientan seguros de nuevo?*

A: Tome el tiempo para escuchar los temores de los niños. Al escucharlos, usted conseguirá entender cuánto comprenden sobre el asunto. Explique los eventos para ayudar a los niños a tomarle sentido a la situación. También, practique un plan de desastre en diferentes circunstancias.

Q: *¿Debería permitir que los niños vean programas de televisión sobre los acontecimientos traumáticos?*

A: Limite la cantidad de publicidad de los medios que dan cobertura a acontecimientos violentos. El mirar las escenas repetitivamente puede perturbar a los niños.

Q: *¿Cómo puedo saber si un niño debe buscar ayuda profesional?*

A: Cuando un niño exhibe una serie de reacciones que no parecen mejorar o desaparecer después de unos cuantos meses, o si el niño está preocupado por algún acontecimiento traumático a tal grado que el/la es incapaz de enfocarse en sus rutinas diarias, usted debería buscar ayuda de un profesional. Los proveedores de cuidado infantil en el Condado de Montgomery pueden llamar al número 240-777- GROW (ó 4768).

Resumiendo

1. *Fomente que las familias y el personal creen su propio Plan de Respuesta en caso de Emergencia.*
2. *Incorpore el folleto "Guía de Seguridad Familiar" de la Cruz Roja dentro de la orientación para padres y pídale a cada familia nueva que le provea toda la información importante requerida en su PRE.*
3. *Designe lugares de evacuación/refugio para cada uno de los tres niveles de evacuación en caso de emergencia y varios de los lugares seguros en el evento de un encierro.*
4. *Contacte cada lugar de evacuación/refugio para obtener la información apropiada y requerir permisos apropiados para usar ese inmueble como su lugar de evacuación/refugio.*
5. *Designe áreas de almacenamiento para sus Kits de artículos en caso de desastre. Alimentos, agua, ocuparán un espacio. Busque soluciones creativas para resolver sus problemas de almacén. Por ejemplo, debajo de una plataforma donde podría guardar los catres de los niños le puede servir para almacenar agua. Ahí no tendría que dedicar espacio especial y será barato para construir.*
6. *Empiece a reunir todo sus suministros. Mucho de los artículos tales como el botiquín de primeros auxilios los tiene en su programa, de cualquier modo todos los suministros deben de mantenerse con los demás artículos del PRE para tener acceso fácil durante una emergencia.*
7. *Asegúrese que sus tarjetas de contacto en caso de emergencia estén actualizadas tanto para el personal como para los niños.*
8. *Obtenga medicamentos extra para el personal o niños con necesidades especiales y almacéneselo con los demás artículos de PRE.*
9. *Entrene al personal, o su familia si es un proveedor de cuidado infantil en el hogar acerca del PRE.*
10. *Designe tareas al personal, o a sus familiares (en el caso de un proveedor de cuidado infantil en el hogar).*
11. *Desarrolle un horario con fechas y horas para sus simulacros*
12. *Practique los simulacros con los niños.*

Referencias

Condado de Montgomery, Maryland
Departamento de Salud y Servicios Humanos
Programa de Preparación y Respuesta

help me grow

Referencias

Cruz Roja Americana: www.cruzrojaamericana.org/index.asp

Bright Horizons Family Solutions: www.brighthorizons.com/talktochildren/ (inglés)

Children's National Medical Center: dcchildrens.com (inglés)

Centros para el Control y La Prevención de Enfermedades: emergency.cdc.gov/es/

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias: www.fema.gov/spanish/index_spa.shtm

Goldman, Linda (2000). *Life & Loss: A Guide to Help Grieving Children, 2nd Edition.* Philadelphia: Accelerated Development, Inc. Publishers

Goldman, Linda (2005). *Raising Our Children to Be Resilient.* New York: Brunner-Routledge.

"Helping America Cope": www.7-dippity.com (Algunos recursos en castellano)

Jewett, Claudia L. (1982). *Helping Children Cope with Separation and Loss.* Massachusetts: The Harvard Common Press.

Maryland Emergency Management Agency: www.mema.state.md.us (inglés)

Montgomery County Division of Fire and Rescue Services: (inglés)
www.montgomerycountymd.gov/mcgtmpl.asp?url=/content/homelandsecurity/index.asp

Montgomery County Public Schools: (Algunos recursos en castellano)
www.montgomeryschoolsmd.org/info/emergency/preparedness/index.aspx

Servicio Nacional de Meteorología: www.erh.noaa.gov/er/lwx/SPN/

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: www.usda.gov/EnEspanol/

U.S. Department of Homeland Security: www.listo.gov

Literatura Infantil

Brown, Marc and Laurie: "*When Dinosaurs Die: A Guide to Understanding Death*"

Flynn, Jessie: "*It's Not Your Fault*"

Palmer, Pat: "*Wish I Could Hold Your Hand*"

Wolfelt, Alan: "*How I Feel: A Coloring Book for Grieving Children*

Las generaciones que llegaron antes que yo y las generaciones que me siguen dependen de mí.
Yo soy su energía.
Su esperanza. Su futuro.

Mi mundo ha cambiado para siempre.
Depende de mí el hacer ese cambio y conseguir mejoras.

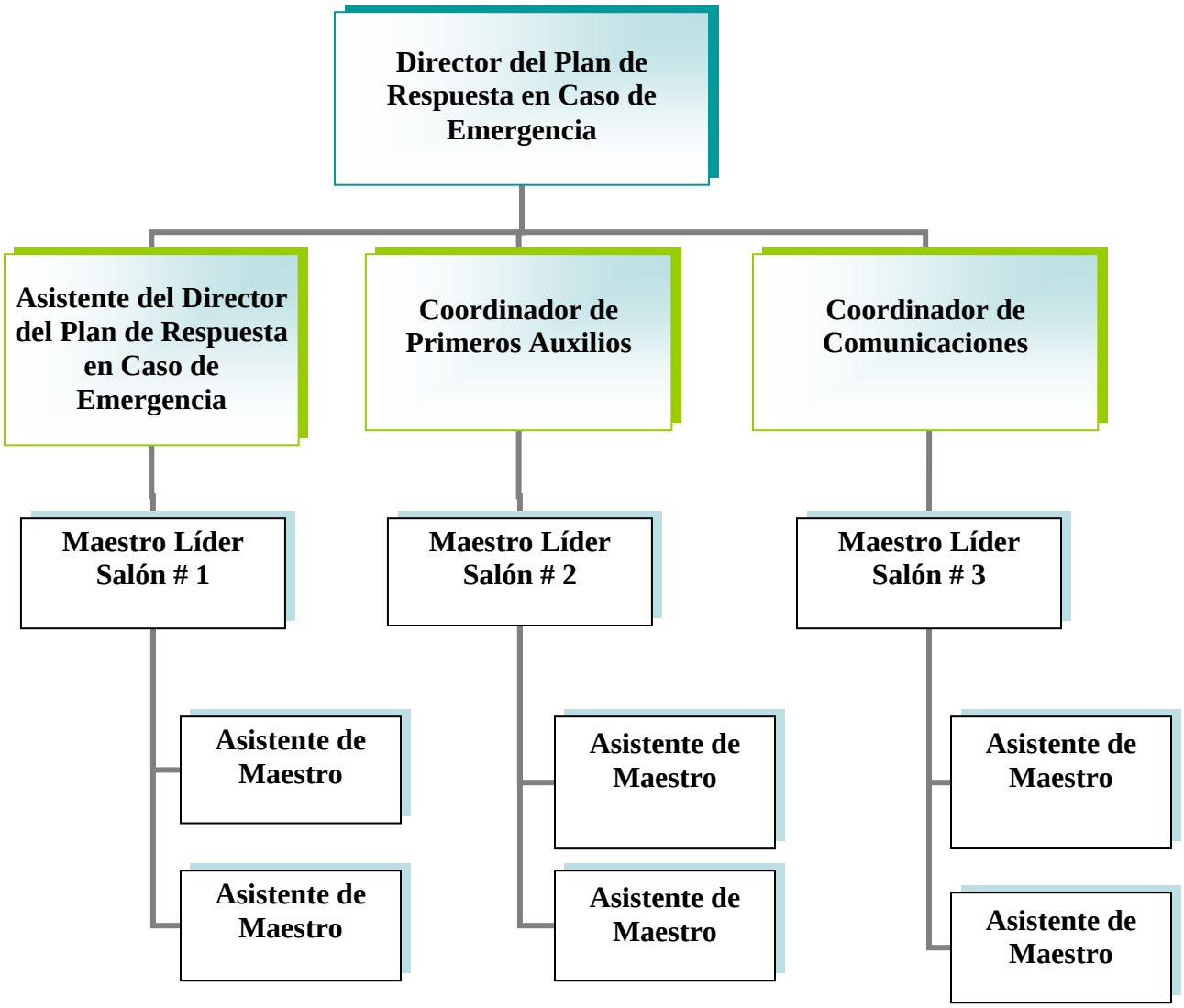
Documentos Adjuntos

Condado de Montgomery, Maryland
Departamento de Salud y Servicios Humanos
Programa de Preparación y Respuesta

help me grow

Apéndice A

Cadena de Mando



Roles y Responsabilidades Durante una Emergencia

Responsabilidad	*Principal*	*Alterno*	*Localidad*	*Simulacros*
Anuncia una emergencia y da el aviso de proceder				
Busca/pide ayuda				
Apaga el sistema de aire acondicionado				
Apaga el sistema de seguridad				
Se asegura de que cada niño y docente tenga su bolso "Listo para Partir"				
Busca en todos los salones				
Contacta a padres y apoderados				
Envía emails a los padres				
Coloca cartel en la puerta				
Cambia el mensaje de voz				
***QUIEN LLEVA*:**				
Alimentos y agua				
Lista de asistencia				
Copias de la lista de contactos del personal y los familiares de los niños				
Copias de todas las tarjetas de emergencia y el permiso médico firmado				
Copias del plan de cuidado para los niños con necesidades especiales				
Mapa del área				
Direcciones escritas al lugar de evacuación				
Dinero en un estuche impermeable				
Bolígrafo y papel				
Suplementos de medicina extra				
Radio con baterías				
Linterna				
Bombillos de linterna extra				

Roles y Responsabilidades Durante una Emergencia

	Principal	*Alterno*	*Localidad*	*Simulacros*
Baterías extra				
Recargar el celular				
Silbato				
Llaves del vehículo				
Teléfono que no requiere electricidad-teléfono antiguo				
Herramientas (martillo, destornillador, alicate con cortador de alambre)				
Fósforos en un estuche impermeable				
Cobertor plástico				
Cinta adhesiva comercial (Duct tape)				
Abrelatas				
Platos y cubiertos descartables				
Bolsas plásticas (re-sellables)				
Blanqueador casero (botella pequeña en el kit de evacuación)				
Toallitas desechables húmedas				
Desinfectante de manos				
Papel higiénico				
Pañales y toallitas húmedas				
Formula de bebé y botellas				

Estimado Padre o Apoderado,

En el evento de una situación de emergencia que requiera la evacuación de la facilidad los siguientes planes se llevarán a cabo. Los proveedores de cuidado y personal docente harán lo posible por comunicarse con usted en dado evento. Por favor asegúrese de proveernos con información de contacto actualizada, incluyendo su dirección electrónica y algún contacto fuera del estado. Adjunto a esta carta se encuentra el folleto "La Guía de Seguridad Familiar" de la Cruz Roja Americana. Nuestro Plan de Respuesta en caso de Emergencia depende directamente de su contribución de ropa extra, medicamentos, y su preparación para una situación de emergencia. Por favor tome el tiempo para implementar su propio Plan Familiar. Mantenga esta información con usted para que esté al tanto de como encontrarnos y como comunicarse con nosotros en el evento de una emergencia.

1. Si la emergencia es ambiental y se da a los alrededores del programa, ej. humo tóxico o un incendio, y los niños no puedan quedarse en el inmueble, entonces los niños serán transportados a _____, por _____ donde se mantendrán acompañados por el proveedor/es de cuidado mientras que la familia/apoderados/contacto de emergencia sean notificados de la situación y se hagan arreglos para transportarlos a casa o para quedarse hasta que pase el peligro.

1A. En el evento de estar expuestos a gases o materiales tóxicos, y una examinación física es recomendable, los niños serán transportados por _____al_____ donde serán examinados por un consultor de salud y los familiares/apoderados/o contactos serán notificados.

2. Si la emergencia abarca un radio m'as grande tal como un vecindario entero o varios inmuebles debido a que no es una amenaza en la que se pueda practicar el encierro, ej. humos de un derrame tóxico, inundación de agua, fuego de maleza, etc. y los niños no se pueden quedar en el área, ellos serán llevados a _____, por (método de transportación) _____ donde se mantendrán acompañados por el proveedor/es de cuidado hasta que la familia/apoderados o contacto de emergencia sean notificados y se hagan arreglos para transportarlos a casa o para quedarse hasta que pase el peligro.

3. En el evento de una amenaza ambiental que exige que un área mucho más grande tal como varios vecindarios, ciudad o área geográfica, debido a un peligro eminente que no permite practicar el encierro, ej. terremoto, huracán, etc. los niños serán transportados a: un refugio masivo de la Cruz Roja Americana por _____ donde se mantendrán acompañados por el proveedor/es de cuidado hasta que la familia/apoderados o contacto de emergencia sean notificados y se hagan arreglos para transportarlos a casa o para quedarse hasta que pase el peligro.

El personal docente se mantendrá acompañando y cuidando a los niños durante la duración de un evento. La asistencia se volverá a revisar cada vez que los niños son relocalizados. El personal llevar' consigo medicamentos, suplementos y archivos de emergencia.

En el evento que recibamos instrucciones diferentes del personal de emergencias, se hará lo posible para comunicarse con usted y compartir los planes alternativos.

Cada miembro de la familia debe de llevar consigo una copia de esta importante información:

Números e información importante adicional:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Fold Here

Plan de Comunicación en Emergencia

Nombre del Programa:

Teléfono:
E-mail:
Lugar de Evacuación A:
Teléfono:
Lugar de Evacuación B:
Teléfono:
Lugar de Evacuación C:
Teléfono:

Números e información importante adicional:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Fold Here

Plan de Comunicación en Emergencia

Nombre del Programa:

Teléfono:
E-mail:
Lugar de Evacuación A:
Teléfono:
Lugar de Evacuación B:
Teléfono:
Lugar de Evacuación C:
Teléfono:

Números e información importante adicional:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Fold Here

Plan de Comunicación en Emergencia

Nombre del Programa:

Teléfono:
E-mail:
Lugar de Evacuación A:
Teléfono:
Lugar de Evacuación B:
Teléfono:
Lugar de Evacuación C:
Teléfono:

Emergency Information Form for Children With Special Needs

American College of Emergency Physicians*

American Academy of Pediatrics

Date form completed By Whom	Revised	Initials
	Revised	Initials

Name:	Birth date:	Nickname:
Home Address:	Home/Work Phone:	
Parent/Guardian:	Emergency Contact Names & Relationship:	
Signature/Consent*:		
Primary Language:	Phone Number(s):	
Physicians:		
Primary care physician:	Emergency Phone:	
	Fax:	
Current Specialty physician: Specialty:	Emergency Phone:	
	Fax:	
Current Specialty physician: Specialty:	Emergency Phone:	
	Fax:	
Anticipated Primary ED:	Pharmacy:	
Anticipated Tertiary Care Center:		

Diagnoses/Past Procedures/Physical Exam:

1.	Baseline physical findings:
2.	
3.	Baseline vital signs:
4.	
Synopsis:	
	Baseline neurological status:

*Consent for release of this form to health care providers

Last name:

Diagnoses/Past Procedures/Physical Exam continued:

Medications:	Significant baseline ancillary findings (lab, x-ray, ECG):
1.	
2.	
3.	
4.	Prostheses/Appliances/Advanced Technology Devices:
5.	
6.	

Management Data:

Allergies: Medications/Foods to be avoided	**and why:**
1.	
2.	
3.	
Procedures to be avoided	**and why:**
1.	
2.	
3.	

Immunizations

Dates						**Dates**					
DPT						Hep B					
OPV						Varicella					
MMR						TB status					
HIB						Other					

Antibiotic prophylaxis: Indication: Medication and dose:

Common Presenting Problems/Findings With Specific Suggested Managements

Problem	Suggested Diagnostic Studies	Treatment Considerations

Comments on child, family, or other specific medical issues:

Physician/Provider Signature: **Print Name:**

© American College of Emergency Physicians and American Academy of Pediatrics. Permission to reprint granted with acknowledgement.

Preparándose y Manteniéndose Preparado

Constante	*Persona Encargada*	*Fecha*	*Comentarios*
Lista de asistencia			
Lista de contactos de Emergencia			
Plan de Cuidado para niños con necesidades especiales			
Copias de todas las tarjetas de emergencia y el permiso médico firmado			
Alistar los bolsos de "Listos para Partir" de los niños			
Rotar el suplemento de alimentos y agua			
Rotar la formula de bebes			
Cada Seis Meses	***Persona Encargada***	***Fecha***	***Comentarios***
Agua: monitorear las fechas de expiración			
Alimentos: monitorear las fechas de expiración			
Alimentos y formula para bebes: monitorear las fechas de expiración			
Botiquín de Primeros Auxilios: medicamentos esenciales			
Anual	***Persona Encargada***	***Fecha***	***Comentarios***
Tarjeta de emergencia			
Firmar las tarjetas de emergencia y el permiso médico			
Plan de Cuidado para niños con necesidades especiales			
Mapa del área			
Direcciones escritas hacia el lugar de evacuación			
Dinero			
Bolígrafo y Papel			
Silbato			
Llaves del vehículo			
Herramientas (martillo, destornillador, alicate con cortador de alambre)			

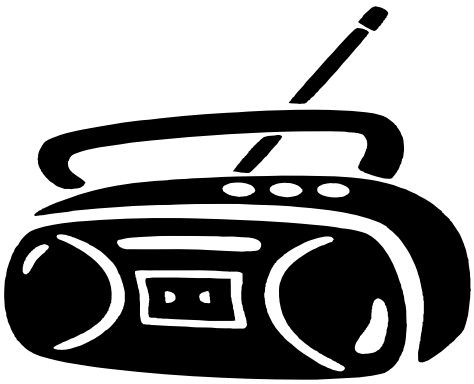
Preparándose y Manteniéndose Preparado

Anual	*Persona Asignada*	*Fecha*	*Comentarios*
Fósforos en un estuche impermeable			
Cobertor plástico			
Cinta adhesiva comercial (Duct Tape)			
Abrelatas			
Platos y cubiertos descartables			
Bolsas plásticas (re-sellables)			
Blanqueador casero (botella pequeña)			
Toallitas húmedas desechables			
Desinfectante de manos			
Papel higiénico			
Pañales desechables			
Pañales y toallitas húmedas			
Colchas			
Revise la existencia y funcionamiento cada seis meses	***Persona Asignada***	***Fecha***	***Comentarios***
Radio con baterías			
Linterna			
Baterías extra (revise fecha de expiración)			
Bombillos de linterna extra			
Celular recargado			
Teléfono que no requiere electricidad			

Estaciones de Radio de Emergencia

Tenga un radio o televisor que funcione con baterías en caso de que la electricidad se corte. En el evento de una emergencia que se haya expandido, escuche y siga las instrucciones que le proveerán. Prenda su radio, antes de que los necesite, para verificar la estación a la que usted tenga mejor recepción desde su "área segura" interna.

Nombre de la Estación	**Dial**
WMAL	630 AM
WTOP	1500 AM
WTOP	107.7 FM
WGMS	103.5 FM



Considere enlistar su centro con alguna de estas estaciones de radio para accionar otra forma en que los padres sepan el estado del centro.

Números de Emergencia

Agencia	*Teléfono*	**Otros contactos e información**
Emergencias (Fuego, Rescate, Policía)	911 (Voz/TTY)	
Policía – No-Emergencia	301-279-8000	(Voz/TTY)
Fuego No-Emergencia	240-777-0744	TTY-240-777-0723
Alleghany Power (electricidad)	1-800-255-3443	1-899-955-9445
BG & E (gas y electricidad)	1-800-685-0123	1-00-735-2258
Pepco: Para reportar cortes en el servicio Para reportar cables caídos	 1-877-737-2662 202-872-3432	
Washington Gas Para reportar escapes de gas Emergencias	 1-800-752-7520 1-703-750-1400	 TTY 703-750-7975
WSSC (agua)	1-800 828-6439 (x4002)	
Verizon – reparaciones	301-954-6260	
Centro de Control de Envenenamiento	1-800-222-1222	
Centro de Crisis	240-777-4000	
La Cruz Roja Americana	301-588-2515	
Escuelas Públicas del Condado de Montgomery – Centro de llamadas	301-309-MCPS (6277)	
Manejo de Emergencias del Condado de Montgomery	240-777-2300	
Centro para el Control de Enfermedades-Línea de Ayuda	770-488-7110	
Emergencia de Salud Pública	240-777-4200	
Control de Enfermedades de Salud Pública	240-777-1755	
Línea Nacional de Respuesta en Emergencias	800-424-8802	

Adjunto 1

Ideas de Programa Para Proveedores

PREPARANDOSE PARA UN DESASTRE:

1. ***Bolsas de artículos variados:***
   Diseñe una bolsa especial para cada niño. Incluya los siguientes artículos en una bolsa zip lock grande (un galón):
   - Fotos de la familia
   - Tarjetas de emergencia laminada
   - 4 a 6 crayones
   - Una libreta espiral pequeña
   - Libro de cartón grueso

2. ***Diversión en una bolsa :***
   Llene dos mochilas con actividades independientes para niños para que los niños usen como pasa tiempo en el evento de refugiarse en el lugar.
   - Juegos electrónicos portátiles
   - Papel
   - Marcadores/crayones
   - Rompecabezas
   - Juegos Manipulativos
   - Figurines de Animales
   - Figurines de Gente
   - Libros

3. ***Practicar para emergencias:***
   - Toque la alarma cada vez que practique un simulacro de emergencia con los niños para que se acostumbren al sonido.
   - Practique evacuación del edificio de acuerdo a los posibles y distintos escenarios (desastres naturales, fuego, e intruso).
   - Tenga un lugar de refugio secundario (en dirección contraria) en caso de cierre de carretera.
   - Practique refugio en el lugar.

4. ***Otras ideas:***
   - Use basureros grandes con ruedas y tapas para guardar equipos de emergencia, y suministros no perecederos tales como agua y alimentos.
   - Copie y lamine una serie completa de tarjetas de emergencia de todos los niños y empleados. Sujételos a un llavero y guárdelos dentro de una bolsa zip lock con los demás suministros.
   - Guarde un mapa de la zona junto a los suministros.

- Revise alimentos no perecederos y el agua cada 3 meses.

Actividades de Clase:

1. ***<u>Máscaras de emociones</u>***
   Después de un evento traumático los niños pueden reaccionar de diferentes maneras. Las emociones van cambiando según transcurre el tiempo. Los niños pequeños necesitan apoyo para identificar esas emociones y mejorar el proceso de entendimiento. Enfóquese en identificar aquellos como estar nervioso, confundido, dolido, preocupado, y conmocionado, versus el estar feliz, triste y enojado.

   Materiales:
   - palitos de helado
   - platos pequeños de papel
   - marcadores o crayones
   - pegamento
   - un libro sobre sentimientos

   Discusión:
   Lea un libro sobre emociones en voz alta. Pregunte a los niños como se sentirían si su muñeco o un juguete favorito se rompiera de repente. Pregunte como se sienten cuando están enfermos. Pregunte a los niños como se sienten cuando conocen a alguien por primera vez.

   Actividad:
   - Invite a los niños a hacer rostros de distintas emociones en 4 platos de papel.
   - Luego, pegar los palitos de helado en la superficie inferior de los platos para que sirva como agarrador.
   - Después, haga que los niños compartan acerca de los diferentes rostros y de cuando tuvieron ese sentimiento.
   - Mantenga los platos de emociones en el salón y juegue con todos juntos.

2. ***<u>Somos todos iguales</u>***
   Esta es una actividad simple para demostrar que podemos vernos diferentes por fuera pero ser iguales por dentro.

   Materiales:
   - uno o más huevos de cascaron rosado
   - uno o más huevos blancos
   - un tazón

   Discusión:
   Invite a los niños a discutir sobre como las personas son iguales (todos tenemos dos ojos, todos tenemos cabello) y como nos diferenciamos (ojos azules vs. ojos

cafés-cabello largo vs. cabello corto) enséñeles un huevo rosado y un huevo blanco. Discuta y trace en un papel las similitudes y diferencias entre ambos huevos. (Son ovalados, son de diferente color.) Rompa cada huevo en el tazón y deseche la cáscara. (consejo: esto es mejor hacerlo más arriba de sus cabezas ya que si pueden ver cual yema vino de cual huevo, tendrían la capacidad de hacer una distinción.) ¿Pueden distinguir cual es cual? No—por que así como la gente, que aunque nos veamos distintos por fuera, ¡somos todos iguales por dentro!

3. ***Medidor de Emoción***

Ayude a que los niños pequeños expresen como se sienten mostrándoles una escala de emoción desde sentirse feliz hasta muy disgustado.

Materiales:

- 6 cartulinas de varios colores (rojo, naranja, amarillo, verde, azul, y morado)
- marcadores

Discusión:

Hable con los niños sobre reacciones a diferentes eventos (eventos felices, tristes, y traumáticos). Muestre a la clase las 6 cartulinas de colores variados. Decidan como grupo cuál emoción será asociada a que color (por ejemplo: rojo = enojado, morado = asustado, amarillo = feliz).

Actividad:

Rotule cada cartulina con una emoción diferente. Haga que los niños dibujen imágenes asociadas a esa emoción. Cuelgue las cartulinas en la pared en orden del menor estrés al mayor estrés de modo que asemeje una regla. Mas adelante, cuando los niños estén disgustados, motíveles a que apunten la cartulina rotulada con la emoción que mejor indique como se sienten.

4. ***Rutinas***

Uno de los resultados más molestos del trauma y el estrés es la interrupción de la rutina. Las rutinas ayudan a que los niños se sientan sanos y salvos.

Materiales:

- 3 relojes grandes dibujados en papel manteca rotulados con: mañana, tarde, y noche
- revistas
- pegamento

Discusión:

Hable con los niños sobre cuál es una rutina normal en su programa. Que los niños enumeren diferentes aspectos del día que ocurren sin excepción. Después, discutan acerca de las rutinas que son normales en sus hogares (cenar, bañarse, acostarse).

Actividad:

Invite a que los niños corten figuras de revistas que representan las actividades que hacen por la mañana, la tarde, y la noche. Haga que los niños peguen los dibujos en el reloj correspondiente. Coloque los relojes en la pared para reforzar la rutina diaria.

5. ***Perdonar***

Ayudar a que los niños perdonen es una habilidad que será modelada y practicada con el del tiempo.

Materiales:

- tiras de papel
- caja pequeña

Actividad:

Prepare pequeños pedazos de papel y escriba en cada pedazo un incidente que ha sucedido en su programa. (por ejemplo: "Alguien quitó algo con lo que jugabas y no quiere compartirlo", "Alguien no te deja participar en un juego", "Alguien rompió algo tuyo", "Alguien te dice sobrenombres"). Ponga los papeles en una caja rotulada "Caja del Perdón". Muéstrele la caja y llame a los niños, uno por uno, a sacar un pedazo de papel. Lea la frase en voz alta y pregúnteles como responderían (por ejemplo: ¿Y esto te ha pasado alguna vez? ¿Cómo te sentirías?) Explique que el perdonar a alguien significa que ya no deberán estar enojados y que deberán ser amigos.

6. ***Rompedores de preocupación***

El miedo y la preocupación son respuestas normales después de experimentar un evento traumático. Los adultos pueden ayudar a los niños a hacerles frente a esos temores.

Materiales:

- Hoja de papel dividida en dos columnas: una rotulada preocupación, la otra rotulada plan para romper la preocupación.

Actividad:

**Esta actividad se puede hacer individualmente o en grupo.* Pídale al niño que comparta un miedo. Escríbalo en el lado izquierdo del papel. Asegúrele al niño que el esta a salvo y que juntos conseguirán una solución para acabar con su miedo. Identifique personas con las que el niño puede conversar tanto en casa como en el colegio. ¡Recompense al niño por encarar sus temores!